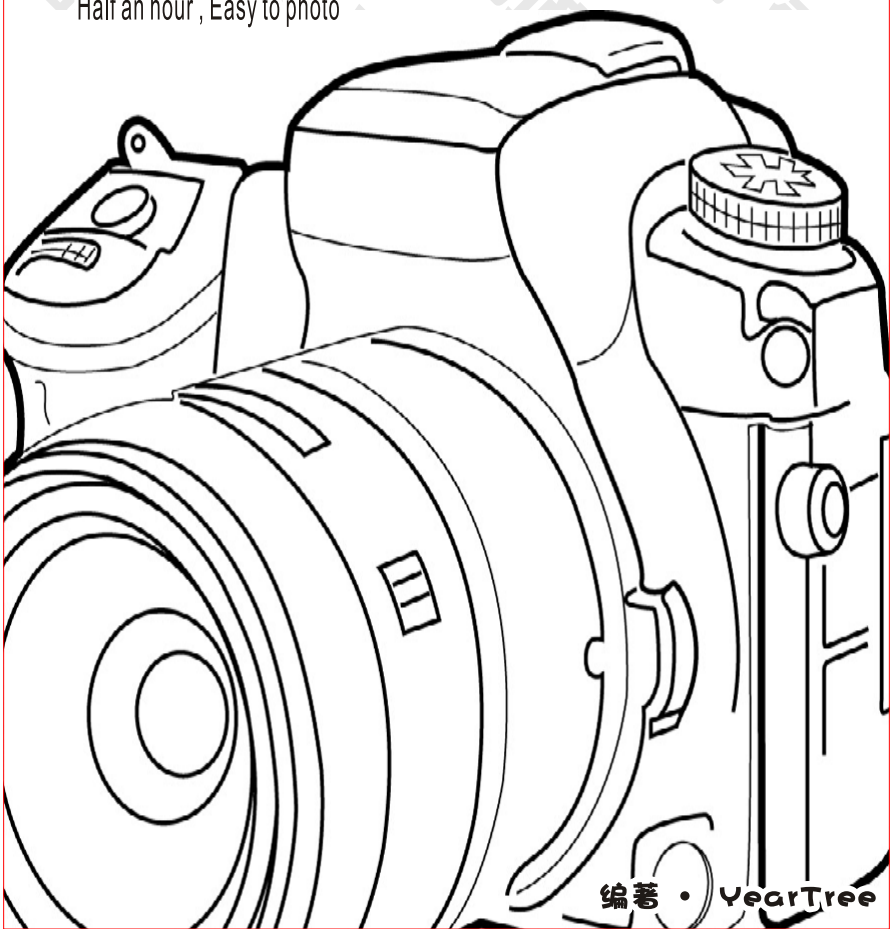
BJD半小时
快速摄影教程

Half an hour , Easy to photo



编著 · YearTree

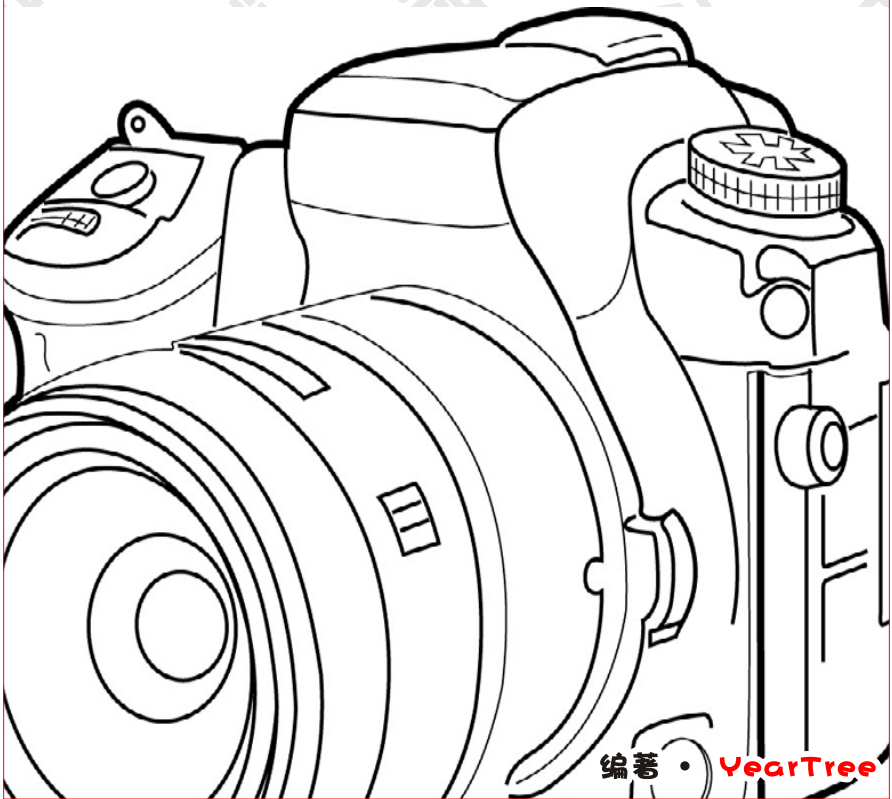
VISIT…

Joint Ball Doll

半小时

Half an hour , Easy to photo

快速摄影教程



编著：YearTree

您是不是正在为拍不出满意的照片而头痛？是不是还在为拍出的照片问题太多而彻夜未眠？如果是，您就找准教材了；如果不是，请点窗口右上角的“叉叉”。。。。。。

=3= 以上纯属欢乐搞笑文，下面进入正式前言

之所以想到要编撰这本快速教材，是因为作为外景党的我常在欢乐的外出活动之后听到很多友人在抱怨拍出的照片种种不满意。其实大家都是很尽力地想把照片拍好但是又不知该如何下手。书店里的摄影教材对于大家来说太过高深；网上的简易摄影教程又太过简单有些还是一知半解很容易把人搅晕。

为了能够让更多的人能够分享感受到拍照的快乐我决定编写这一本简易的教程来帮助还在苦海之中漂泊的亲们。这本快速教材综合了我这些年来拍照的心得和小窍门，以实际操作为主基本不含理论成份。考虑到此书主要面对新手所以语言部份尽可能地做了简化，在内容的安排上也不涉及中、高端的技术问题，以便广大零基础的朋友们能够容易的阅读学习。希望大家能够通过这本教材顺利地学会初级拍摄手法，让每个孩子的美丽都不再被埋没！

在教材的编撰和样片的拍摄中得到了
广大友人的热心帮助
在此我向大家表示衷心的感谢!

衷心的感谢以下给予编撰工作热心帮助的友人们：

翠鸾 斧爆蛋阿基拉 菜念
喵咩唔 释喏摩摩 月尔酱
樱花盛开时の雪 竹子_rl
紫枫狸狸 eliau123
MC专场 plume惆怅

特别感谢成都实体店 Sunflower 提供拍摄支持

一、认识相机

二、合理使用相机

三、一定要记住的几个标示

四、看懂相机屏幕显示的相机参数

五、如何拍出合格的照片

六、虚化的控制

七、简单的构图方式

八、如何选择拍摄场景

九、拍摄中的常见错误

十、如何拍出传神且具有
艺术感的照片

十一、使用软件进行简单
的后期调整

公益书籍 请勿商用

快门：按下就开始拍摄照片

模式选择盘：选择相机模式的拨盘

对焦辅助灯：在暗环境下照亮前方以方便对焦的照明装置

镜头：相机呈像的组件，需要保护好

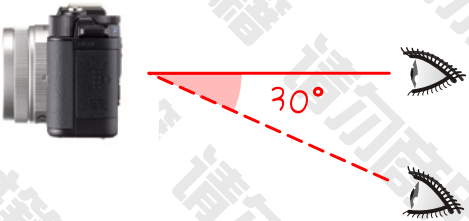
机身：相机的本体

闪光灯：在光线不足时的补光组件拍娃时一般关闭

功能按键　　显示屏　　功能按键

功能按键：使用、修改相机功能的按键

显示屏：用于显示拍摄画面的显示装置。由于液晶屏的特点，所以观看画面时视线要保持在垂直于屏幕的90°到下30°的范围以内，这样看到的画面才最接近于电脑上看到的最终照片效果。



相机属于精密仪器，摔碰可能会导致
相机内部精密部件的损伤
和精密形态的改变。
所以在拍摄时相机要做好防护措施。
特别要保护好突出在外且较
为脆弱的相机镜头。

电子设备都惧怕潮湿的环境
潮湿的环境不仅会侵蚀相机的电路
更会导致镜头内部发霉
发霉对镜头会造成十分大的损伤
发霉后镜头呈像素质急剧下降
即使拆修清洗也只能挽回部份损伤

一般我们可以到超市购买密封保鲜盒
并在盒里面放置干燥防霉剂
将相机镜头等放入盒中密封保存
可以有效的防止潮气损伤相机

雨点或其它液体能通过相机的各种接缝
渗透到相机的内部
所以要特别注意防止相机进水

如果不幸进水或者直接泡水里请不要慌张
需要做的就是在第一时间拔掉相机的电池
然后将相机上的水用纸吸干
最后将相机的所有舱门全都打开
放置在通风处自然晾干
如果进水比较严重需要多凉些时间
必要时可用温热的电吹风吹装电池的开口
这样可以加速机内空气的流动促进干燥

防止相机进水

镜头进灰

平时要盖上镜头盖

镜头是相机呈像的关键部件
所以镜头的状态直接关系到画质
平时不要将相机拿到灰尘多的地方
并且不要和易掉灰的物件放在一起
在使用过程中不要用手触摸镜片
注意不要划伤镜头的镜片
更不要用手乱掰镜头

保持镜头清洁

如果镜头脏了不能使用酒精等溶剂类腐蚀类液体进行清洗。最好使用少量的专用镜头清洁剂或清洁的纯净水沾在清洁介质上进行轻轻的擦拭

可用清洁布、镜头纸、或质量好的软卫生纸做清洁介质对镜头进行擦拭清洁
清洁时只能指肚柔和用力
注意防止划伤镜头,切忌暴力清洗

开 关

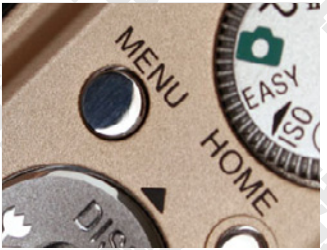
开关一般的英文标示为
POWER 或 ON OFF

主要分为按键式开关
和拨档式开关两种

菜 单

菜单键是对相机功能进
行设定的按键
菜单一般的英文标示为
MENU 或 SET

主要分为按键式和
拨盘式两种



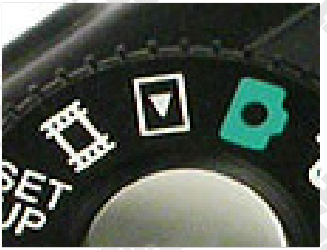
拍摄

拍摄模式是相机进行正常拍摄时的工作模式

拍摄模式的标示一般为 PHOTO 或

主要选择方式分为按键式和拨动开关式两种

回放



回放模式可以查看相机已拍摄的照片

回放模式一般的标示为 PLAY 或

部分相机可以通过回放键让相机在拍摄和回放两种状态之间进行切换

显示信息

信息键可以让屏幕显示
出当前相机的设定参数
或已拍照片的参数信息

信息键一般英文标示为
INFO 或 DISP

闪光灯设定

闪光灯键是对相机的闪光灯
进行设定的按键,按下可以切
换闪光灯的工作模式

闪光灯键一般的英文标示为
FLASH 或 ϟ

关闭闪光灯

环境暗的时
候启动闪光

一直都闪光

感光度

感光度可以控制相机对
光线的捕捉能力,高的
感光度可以让相机
在昏暗的环境中也可以
正常的拍摄呈像

感光度一般英文标示为
ISO

ISO AUTO 表示当前感光度为
相机自动设定
部份相机需要进入菜单
才能设置感光度

曝光补偿

通过调节曝光补偿可以
让我们人为地控制相机
拍摄的照片的亮度，向
正的方向调是加亮度向
负的方向调是减亮度

曝光补偿一般的标示为
EV 或 +/−
部份相机需进菜单设置

减亮 正常 加亮

防　抖

防抖又称图像稳定器
不同的厂商叫法和标示
有所不同具体请阅读相
机使用说明书,防抖可以
在暗光或长焦拍摄时减
少画面的模糊.但使用防
抖功能只能减弱因细微
抖动而造成的画面模糊

防抖标志一般是
手、相机或人的图标
旁边加上抖动的波纹

部份相机需要进入菜
单才能设置防抖

定时自拍

通过定时自拍我们可以
在无人帮助的情况下
拍摄合影
首先将相机的定时自拍模
式打开并设定好,将相机找
个地方放好并取好景，然
后按下快门迅速跑到景物
中合适的位置等待相机
完成定时自动拍摄

按下快门后相机延迟
10秒以后才开始拍照

可以在菜单中设置自
动拍照延迟时间的模式

一个人也可以拍出漂亮的合影

白平衡

白平衡是控制相机
色彩还原的关键参数
错误的白平衡设置
会导致照片颜色不正常

白平衡一般英文标示为
WB

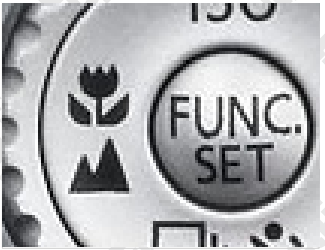
多数相机的白平衡设置
都需要进入菜单设置

有时我们可以人为的
设置错误的白平衡
来拍出特殊的色彩效果

对焦模式

在被拍物体离相机过远
或过近时偶尔会出现无
法对焦的情况，此时我
们就需要设置对焦模式
让相机能够更好地对焦

对焦模式的标示为
AF/MF 或



自动/手动对焦 AF/MF

近距离微距对焦 Macro

正常/远距离对焦 不显示相关标志

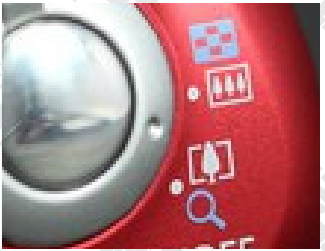
变　焦

变焦杆可以变换镜头的焦距最直观的作用就是可以把景物拉近推远。将景物拉近是变长（大）焦距；将景物推远是变短（小）焦距

变焦键一般标示为

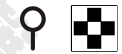
WT 或

缩放查看



在回放模式下使用缩放功能可以放大照片观察照片的焦点是否准确、图像是否模糊、细节曝光是否准确等在相机的显示屏上缩小显示时不易看出的问题

缩放查看一般的标示为

ZOOM 或 

快门速度：快门速度是反映相机获取图像所用时间长短的参数
光圈大小：光圈大小指镜头中控制光线进入量的叶片的开孔大小
曝光补偿：曝光补偿值是指人为的增加或减少照片亮度的程度
感光度值：感光度值反映相机对光线的敏感程度
白平衡：白平衡是控制相机对物体颜色还原情况的一个参数
闪光灯：显示闪光灯的当前工作模式
剩余电量：显示电池的剩余电量
防抖提示：出现此标志表示照片可能会因为感觉的到和感觉不到的手抖而造成模糊 部份相机的这个标志旁有ON/OFF则是表示防抖功能的工作状态是开/关

参数显示

带 / 号表示多少分之一秒 → 1/60 → 表示快门速度为六十分之一秒

带 " 号表示多少秒 → 1" → 表示快门速度为一秒，比1/60秒要慢

安全快门速度

安全快门速度等于镜头等效焦距的倒数分之一秒。在现今常见的卡片机上通过换算和测试得出的结论是：镜头在广角状态时快门速度应设定在1/30秒以上；在长焦端时应设置在1/125秒以上并且越高越好

理论上讲越慢的快门速度和越长的焦距越容易出现画面模糊

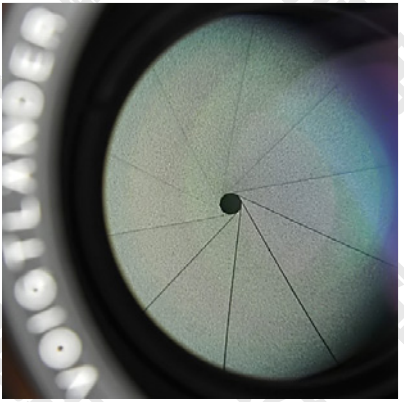
示例：上网查出正在使用的相机135等效焦距为 28-120 mm，那么该相机在广角端的安全快门速度为1/28秒以上
在长焦端安全快门速度为1/120秒以上

低于安全快门

高于安全快门

手的抖动分为可感知和不可感知两种，对于不可感知的抖动我们可以将快门速度设置在安全快门速度以上来减小由不可感知的抖动而造成的画面模糊

光圈是镜头里面的一种控制进入光线数量的挡光装置由若干弧形的叶片环绕拼接而成



开大光圈可以让镜头进入更多的光线有助于降低感光度而提高画质或是提高快门速度以减少画面因为抖动和运动而造成的模糊

F2.8 (大) ⟷ F8.0 (小)

光圈值越小光圈就开的越大,反之亦然

开大光圈可以产生一定的背景虚化效果但是开大光圈后图像的锐度会下降,在光线充足时还有可能出现画面过亮的情况

感光度是相机捕
捉光线的能力
高的感光度可以
让相机在昏暗的
灯光下也能拍出
较为明亮和快门
速度较高的照片

但是感光度太高
则会让画质下降

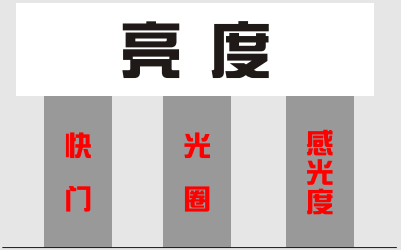
白平衡可以控制
相机的色彩还原
正确设置白平衡
可以让照片的色
彩跟实际眼睛看
到的色彩相同，
否则照片就会出
现色彩偏差
一般按照光照的类型
来设置白平衡模式

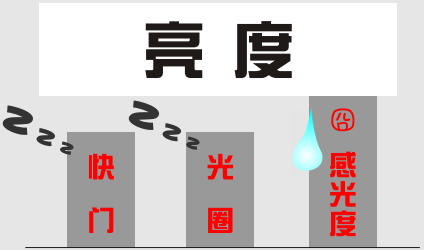
常见的白平衡模式

快门、光圈、感光度的此消彼长

三者都是控制照片亮度的重要参数就好像撑着照片亮度的三根柱子一根柱子力量小了其余柱子就必须加大力量；一根柱子力量大了其余的柱子就可以减小力量了

如果环境比较明亮那三根柱子都不需用太大力量；如果环境昏暗这三根柱子就必须都使出大力气才能撑起亮度





快门

减慢:可降低感光度
可缩小光圈提高锐度
图像可能因抖动而模糊
无法拍摄快速物体

加快:可减少抖动模糊
有利于拍摄快速物体
导致感光度增高画质下降
迫使光圈开大图像锐度降低

光圈

收小:可提高图像锐度
可扩大景物的清晰范围
导致感光度增高画质下降
导致快门速度降低

开大:可提高快门速度
可降低感光度从而提升画质
导致画面锐度下降
导致画面清晰范围缩短

感光度

开小:可提高画质
导致快门速度降低
导致光圈被迫开大

开大:可提高快门速度
可缩小一定的光圈
导致画质下降

三者之间各有优缺点并互相牵连 鱼和熊掌不可兼得我们只能按实际情况选择取舍

快门 光圈 感光度 的优缺点

全自动模式

此模式俗称傻瓜模式
在这种模式下相机较
容易操作
但因为可调整的设置
少所以效果只能凑合

程序自动模式

P

程序自动模式可以简
单的理解为可以更改
较多设置的高级自动
模式，由于可以修改
较多设置所以照片的
拍摄效果更易控制

光圈优先模式

AV
A

此模式可以人为让相
机的光圈锁定在一个
数值上进行自动拍摄
通常在需要人为设定
光圈大小的时候使用

快门优先模式

TV
S

可以人为让相机的快
门速度锁定在一个速
度上进行自动拍摄
通常在需要人为设定
快门速度的时候使用

全手动模式
（不推荐新手使用）

M

全手动模式是一种关
闭相机的自动程序而
完全靠人工来控制相
机工作的一种高级拍
摄模式，能够完全自
由地控制照片的效果

首先根据拍摄物体
到相机的距离设定
好对焦模式

近距离时使用微距模式
远距离时使用标准模式

微距模式 0cm-50cm
标准模式 50cm-无限远

部份相机的微距距离可能不同

将被拍物体棱角
明显的区域放到
画面对焦区域

对焦区域一般位于画面中部
面部识别功能也能
很好地帮助相机对焦

A 拍出焦点正确清晰的照片

将快门按下一半
并保持住半按状态
此时相机开始对焦
等待对焦成功的提
示(一般为绿色小框,
小框内的物体在拍
出的照片中是清晰
的物体)继续保持半
按状态不要松手

提示:相机的快门按钮是两段式
设计能够感应出半按和全按

保持半按快门
以镜头为中心
朝各个方向扭动
相机使画面变动
到合适的构图后
完全按下快门完
成照片的拍摄

扭动相机时相机整体
的位置不能前后移动
整个过程中如果按快门的手
不慎松脱请重新进行对焦操作

A 拍出焦点正确清晰的照片

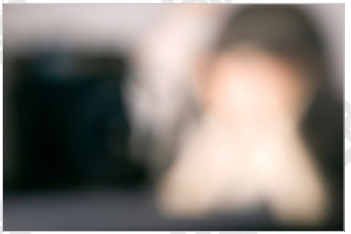
完成拍摄后放开快门
切换相机到回放模式
按缩放按钮将刚刚拍
摄的照片放大查看被
拍的物体在画面中是
否是最清晰的

提示:由于相机的屏幕特点，照片
需要放大查看对焦的位置是
否清晰才能确定照片在电脑
上查看时是否清晰

焦点正确清晰

焦点正确 手抖

焦点跑偏

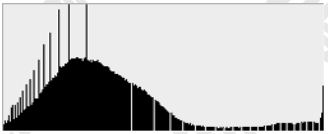


对焦失败

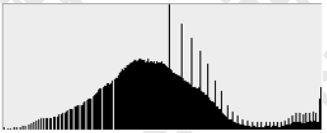
A 拍出焦点正确清晰的照片

在拍摄时或者拍摄后的回放模式中通过相机屏幕可以查看照片的亮度是否合适

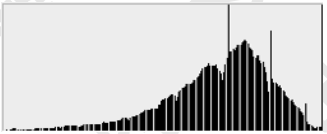
通过设置调出直方图可以较为准确地判断曝光是否恰当



明调



正常



暗调

过亮的特点是明亮区域细节损失画面有灰雾感

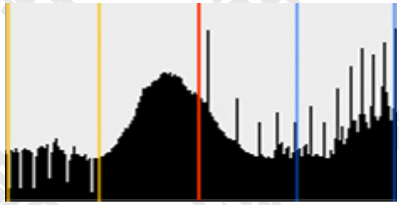
过暗的特点是暗区细节损失画面没有明亮区域

B 拍出曝光正确的照片

在拍摄或回放时通过**显示信息**按键可以调出直方图，观看直方图可以直观准确地判断照片的亮暗状况

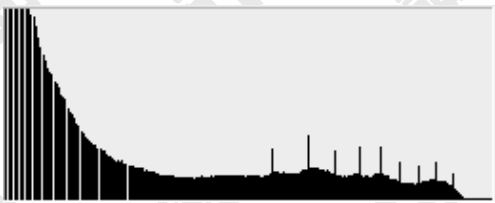
一般照片的直方图暗区和亮区都充满黑色时照片的曝光较合适在环境光线比较强的时候会影响相机显示器的显示，这时通过直方图更能准确地判断照片的亮度

照片亮度比较理想时直方图的两头刚好延伸到表格的亮暗边缘



直方图并非唯一标准有时候仍然需要通过屏幕观察图像的实际情况来辅助判断照片亮度

过亮时直方图黑色全部堆积在表格的亮区边缘并且有超出的情况



过暗时直方图黑色全部堆积在表格的暗区边缘并且有超出的情况

B 拍出曝光正确的照片

明亮区域过亮出现死白

暗区过暗出现死黑

逆光时正面太暗

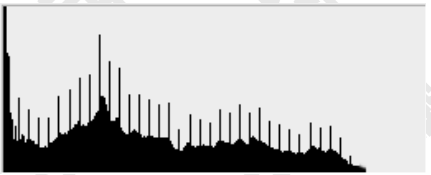
整体亮度不足颜色发暗

B 常见的亮度错误

如果发现亮度不
正确可以通过调整
曝光补偿来调节画
面的整体亮度
（部份相机需进入菜单）

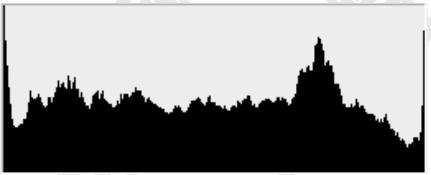
部份相机在拍摄模式下需要半按一下快门唤醒测光才能正确显示出照片的亮度

通过相机屏幕显示的照片和直方图 发现照片亮度不足



通过调节曝光补偿将亮度调整到理想状态后重新对焦构图

拍摄完成后回放检查照片亮度是否达到理想状态



B 拍出曝光正确的照片

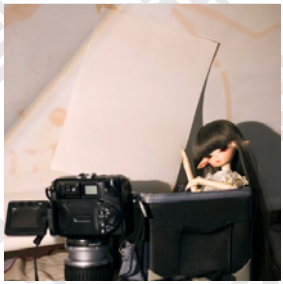
白平衡是控制相机色彩还原情况的一个参数，一般按照现场照明光源的类型来设置白平衡模式

正确的白平衡

不正确的白平衡

使用自定义白平衡应对复杂的光线环境（具体过程需阅读说明书）

内置白平衡模式无法满足复杂光照环境



使用纯白色的不透光物体或纸张进行自定义白平衡设置

得到正常的色彩还原

故意设置错误的白平衡来拍出特殊色调

偏 蓝

正常的色彩

偏 黄

C 设定正确的白平衡

光圈数值越小
孔径就越大
虚化越大

光圈数值越大
孔径就越小
虚化越小

光圈孔径

大光圈 F 2.8

小光圈 F 8.0

对焦距离

对焦点越近
虚化越大

对焦点越远
虚化越小

近距离 0.5米

远距离 2.0米

镜头焦距

镜头视角越宽
焦距就越小
虚化越小

镜头视角越窄
焦距就越长
虚化越大

广角端(宽视角)

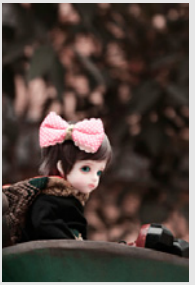
长焦端(窄视角)

*一般镜头在变长焦距时光圈会缩小，会抵消一部份虚化效果。

此外背景距离
对焦点的距离
越远虚化越大
越近虚化越小

拉远对焦点与背景的距离

对焦点(人物)与背景距离较近



对焦点（人物）与背景距离远

虚化可以让主体更显眼,也可以把画面中不好的东西模糊掉,还可以营造出一种意境

虚化的风格

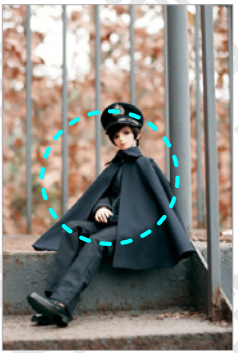
大景深的风格

大景深可以更好地表现拍摄场景，更好地表现物体细节纹理质感，有一种独特的世界感真实感

横/竖构图

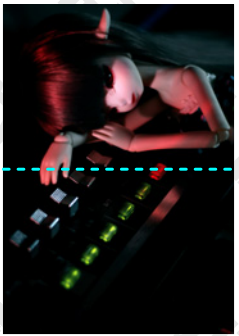
将主体放在画面
的中央区域
此种构图简单好用
中规中距
但是易呆板

中央构图



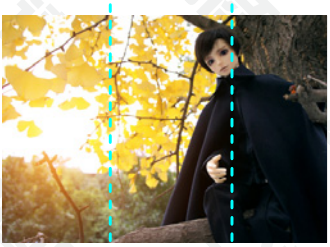
两分法构图

将画面划分为
横或竖两等份
将主体放置在画面
的其中一份之中



用线将画面划分为
横或竖三等份
将主体放置在划分
画面的其中一条
划分线上

三分法构图

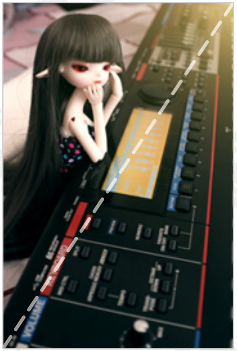


用井字形的线条
将画面划分为均
等的九个方块
将主体放置在井
字形划分线的任
意一个交叉点上

九宫格构图

将画面按照
对角线划分开
将主体放置在
画面的其中一
个部分之中
或将主体按照
对角线的方向
进行布置

斜线构图



远景拍摄范围较宽
能够很好地表现
所处的环境氛围
由于画面范围较宽
需注意画面
是否杂乱

远 景

中景的主体在画
面中比远景更大
能够很好地
表现出主体的特
征和一部份环境

中 景

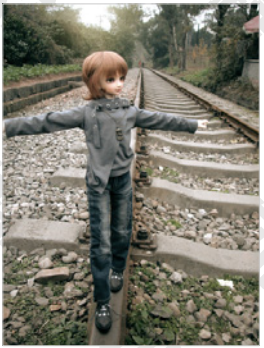
近 景

特 写

主体大小

广角能够拍出很好的透视延伸感和宽广的环境气氛

广 角

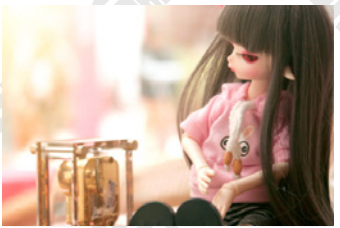


中焦的拍摄范围接近人眼的视觉范围且画面的变形透视情况接近人眼的自然变形透视所以照片比较有真实感

中 焦

长焦能够降低景物的远近透视感让照片呈现出一种绘画般的视觉效果长焦还能将背景拉大让背景简洁

长 焦



相机高于被摄物体以俯视的方式进行拍摄具有视觉冲击感和大头变形

高机位

相机与被摄物体相同高度以平视的方式进行拍摄效果接近于人眼的正常视觉具有真实感

平机位

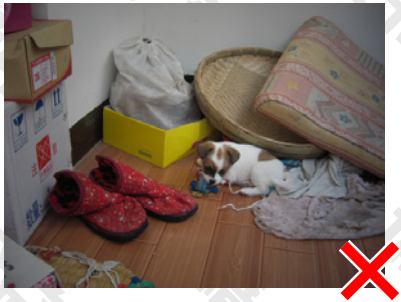
相机以低于被摄物体的高度以仰视的方式进行拍摄能够拍出高大的感觉且具有独特的视觉感

低机位

选择环境比较规整的地方

选择有看点有特点的地方

尽可能选择光线充足的地方



纹　理　将类似的物体重复叠加组成平面

简　洁　画面中的物体简单、少、规整

节　奏　让物体形成一定的节奏队形

对　称　让物体构成一种对称的形式美感

消失点　在画面中安排出近大远小的透视效果

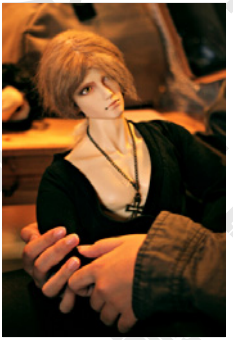
层　次　在画面中安排不同距离的物体

画面中的物体过多
导致画面杂乱无章
需要大力地减少画
面中物体的数量

取景杂乱

主体在画面中面积
太小或者是处在一
个不显眼的位置上
导致主体不突出
需重新调整构图

主体不明显



画面歪斜别扭

画面的地平线或人
物轴线出现不恰当
的倾斜导致画面整
体感觉不正
需要找到画面中的
地平线和人物轴线
仔细进行倾斜矫正

贴 示

因为人物的位置太过靠下或者是人物的裁切位置不当导致人物有掉出画面的感觉
需要重新安排人物在画面中的位置

人物有下坠感

由于画面切割主体的位置不当导致主体看起来有残缺不全的感觉
重新将画面的裁切部位调整到一个合适的位置后可消除

裁切位置不当

动作别扭衣冠不整

常见有头不正身子歪扭衣服皱褶手脚动作不自然等情况

在每次拍照前多看官方样照学习动作多注意造型细节

贴 示

将人物面对光源方向进行拍摄或者在人物正面添加反光板可以让眼睛看起来更明亮更有神并防止黑洞眼的出现

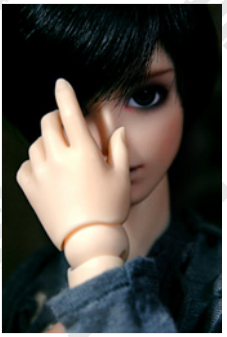
眼神光的运用

运用反光板可以柔和画面的影调让人物更加亮丽

反光法

挡光法

在一个方向使用黑布等吸光物品遮挡光线可以加重画面上这个方向的阴影并加深画面的影调



通常我们可以利用户外阳光、窗户光室内照明光等自然且具有明显方向性的光线来拍出具有光影效果的照片

在实际拍摄中我们可以将被摄物体放在光线的照射区域然后转动被摄体和自己的位置找到一个光影效果最好的位置拍摄

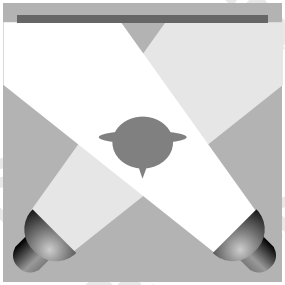
运用自然的光线通过变换角度得到光影效果

利用自然的光影效果来拍摄具有光影感的照片

在自然光影比较好的场景中只需要简单调整一下主体位置和拍摄位置就可以比较容易的获得光影效果

一般来讲拍出光影效果是让照片具有艺术感最便捷的方式

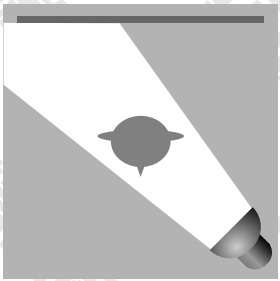
环境光的运用



画面柔和的光线包围照射法

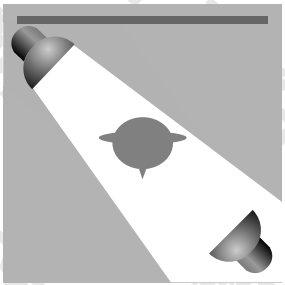
分别改变左右灯的距离可以变换不同效果

具有个性的侧面光线照射法



改变灯的横向和竖向照射角度可以得到不同的艺术光影效果

体现时尚感的逆光法



逆光法要注意不能把相机对准强光源（比如太阳、射灯等）拍摄，否则很可能烧毁相机

简易的光线安排方法

照明灯具

一般选用对色彩还原比较好的白炽灯作为摄影灯的灯泡

此外三基色节能灯和暖白光LED灯也可用来做光源

台灯

摄影灯

柔光装置

我们可以将白纸窗帘床单白纱报纸等比较规整干净的材料悬挂起来做拍摄背景使用

将人物安排在背景中再加上适量物品组成一个拍摄场景

简易背景+布景

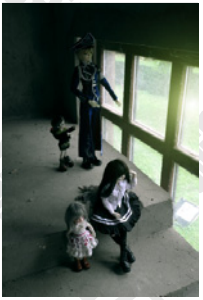
加入道具

道具的加入可以让画面更具生动性并且能够美化人物的姿态动作

大幅度移动相机找到最好的画面

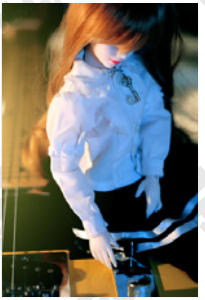
在被拍对象不变动的情况下通过改变相机的位置来寻找合适的拍摄位置

常见的移动方式有
左右、高低移动
围绕被摄体转圈
变化镜头焦距
变化远近距离



变化被摄体的位置朝向等找到效果最好的摆放方向

将被拍对象分别放在场景的不同位置并不断变换其朝向找到一个效果最好的位置和主体表现最好的朝向来进行拍摄



变化光线/照明灯/反光板的位置来寻找不同的光影效果

通过变化照明情况可以很容易地改变光影的效果
通过不断的变化照明位置可以发现很多意想不到的效果

观察合适的拍摄位置

十一、使用软件进行简单调整

曝光不正确

曝光正确

通过软件可以对前期曝光不正确的照片进行补救式调整以挽救和提高照片的效果

调整曝光

通过调整照片颜色色彩可以得到颜色更为纯正的照片或是不同色彩风格的照片和特别艺术效果

调整颜色

使用软件的文字工具等可以为照片添加文字涂鸦等后期素材，能够增加照片的趣味性和意义

添加趣味

颜色不正	白平衡设置不当	设置正确的白平衡
亮度不正确	环境光线太强干扰导致不易通过相机屏幕查看照片亮度	用手或衣物遮挡相机屏幕防止强光照到屏幕上或通过观察直方图确定亮度
	曝光补偿设置不正确	设置正确的曝光补偿值
无法对焦	被拍物体距离相机太近/太远	设置正确的对焦模式
	光线太暗	使用照明器具增加环境亮度
	对焦物体无明显棱角	选择棱角明显的区域对焦
焦点不能锁定	对焦模式设置成了连续对焦模式导致构图时焦点改变	设置对焦模式为单次对焦模式
照片模糊	跑 焦	拍摄时要等到对焦成功提示后才拍摄
	抖 动	使用三脚架/提高快门速度
人物面部太暗	逆光拍摄	使用反光板/灯 照亮面部
	曝光不正确	设置相机的曝光参数
	环境光线反差过大	使用反光板正对光源反光